



乳腺炎肇因於局部乳房的乳汁阻塞，若不加以處理，可能將導致感染的發生。

### 如果你

- 看到乳房有局部發紅。
- 乳房上有觸痛的硬塊。
- 覺得身體痠疼而疲倦。
- 有輕微的發燒(低於 38.4°C (101°F))。

### 那就

- 繼續兩邊乳房哺餵寶寶，每 24 小時 8 至 12 次。
- 休息、攝取足夠的液體及增加妳的維他命 C 攝取量。
- 如果寶寶無法完全吸出患側乳房的乳汁，則以手或擠奶器將奶水排出。
- 在寶寶吸吮停頓之間使用交互按摩，用指尖按摩及按壓乳房與硬塊的部位。
- 在餵奶前熱敷乳房以促進奶水排出。
- 詢問你的醫師或護理人員，是否該服，例如 ibuprofen (注 1) 的藥物，來減輕發炎現象。

### 如果

- 你在 8 至 24 小時內，不見成效或感覺好轉。
- 你繼續發燒或忽然高燒(38.4°C (101°F) 或更高)。
- 乳房變得紅、熱與腫脹。
- 乳汁中有膿汁或血水。
- 在乳房的乳暈至腋下部位發現紅色斑痕。
- 皸裂的乳頭似遭受感染。
- 你全身發冷，且持續感覺情況惡化。

### 那麼

- 聯絡你的醫師。
- 若有醫師開立的抗生素，完成服用 10 至 14 天的療程。
- 休息，飲用大量的液體，並增加維他命 C 的攝取。
- 繼續頻繁的以患側乳房哺乳（如果寶寶不願或無法順利吸出乳汁，可藉助於擠奶器。）

- 利用熱敷及交互按摩的方式按摩患側乳房，幫助乳汁順暢排出。
- 採用各種不同的餵奶姿勢，以利乳房各部位的乳汁排出。
- 如果疼痛感抑制了噴乳反射，先以另一側乳房哺餵，再將患側奶水排出。
- 與哺乳顧問或國際母乳會哺乳輔導談談，以便協助你找出導致乳腺炎的原因，避免再度復發。

(注 1) ibuprofen 一種非類固醇類消炎藥，使用於緩解輕度至中度疼痛。